

令和8年1月

離乳食予定献立表

こども未来局保育・子育て推進部

目安月	離乳初期	離乳中期	離乳後期	離乳完了期
	生後5~6か月頃	生後7~8か月頃	生後9~11か月頃	生後12~18か月頃
5(月) 19(月)	つぶしがゆ 5~50 麸のペースト 5~20 野菜(人参・玉ねぎ)のペースト 5~20 うすい味噌汁(汁のみ)~50 ミルク180~160	おかゆ 50~80 麸の薄くず煮つぶし 20~40 野菜(人参・玉ねぎ)の軟らか煮つぶし 15~30 味噌汁(汁のみ)50~80 ミルク160~100	おかゆ~軟飯 90~80 麸の薄くず煮 30~50 野菜(人参・玉ねぎ)の軟らか煮 20~30 味噌汁(じゃが芋)80~100 ミルク100~60	軟飯~ごはん 90~80 ケチャップビーンズ ミックスベジタブルソテー(除コーン) 味噌汁(除えのきたけ)
	ミルク200	ミルク200	ミルク~200 お菓子(ハイハイイン)	ミルク(180~100)又は牛乳 ちんすこう(黄名粉)
6(火) 20(火)	つぶしがゆ 5~50 絹豆腐のペースト 5~25 大根のペースト 5~20 うすい清汁(汁のみ)~50 ミルク180~160	おかゆ 50~80 絹豆腐の薄くず煮つぶし 25~40 大根の軟らか煮つぶし 15~30 清汁(汁のみ)50~80 ミルク160~100	おかゆ~軟飯 90~80 肉団子の薄くず煮 20~30 大根の軟らか煮 20~30 清汁(小松菜)80~100 ミルク100~60	軟飯~ごはん 90~80 松風焼き 炒めなます(除干しいたけ) 清汁(除はんぺん)
	ミルク200	ミルク200	ミルク~200 さつま芋の軟らか煮	ミルク(180~100)又は牛乳 ふかし芋
7(水) 21(水)	パンがゆ(食パン) 5~50 麸のペースト 5~20 キャベツのペースト 5~20 うすい野菜汁(汁のみ)~50 ミルク180~160	パンがゆ(食パン) 50~80 麸の薄くず煮つぶし 20~40 キャベツの軟らか煮つぶし 15~30 野菜汁(汁のみ)50~80 ミルク160~100	ロールパン 20~30 麸の薄くず煮つぶし~ふわふわオムレツ 20~30 キャベツの軟らか煮~ キャベツの和え物 15~25 野菜汁(人参・玉ねぎ)80~100 ミルク100~60	ロールパン 30~35 ジャーマンオムレツ(除ベーコン) キャベツの和え物 野菜汁(人参・玉ねぎ)又は牛乳 ぽんかん
	ミルク200	ミルク200	ミルク~200 おじや(人参・かぶ)	ミルク(180~100)又はお茶 雑炊
8(木) 22(木)	つぶしがゆ 5~50 じゃが芋のペースト 5~20 白菜のペースト 5~20 うすい野菜汁(汁のみ)~50 ミルク180~160	おかゆ 50~80 鶏ささみ薄くず煮つぶし 10~25 白菜の軟らか煮つぶし 15~30 野菜汁(汁のみ)50~80 ミルク160~100	おかゆ~軟飯 90~80 クリームシチュー(鶏ささみ)100~120 白菜の軟らか煮 20~30 ミルク100~60	軟飯~ごはん 90~80 ミルクカレー 120~140 白菜の中華風甘酢漬け みかん
	ミルク200	ミルク200	ミルク~200 お菓子(ベビーウエハース)	ミルク(180~100)又はりんご果汁 お麸のラスク(ガーリック)
9(金) 23(金)	うどんのくたくた煮(人参・大根) 5~50 白身魚のペースト 5~15 ブロッコリーのペースト 5~20 ミルク180~160	煮込みうどん(人参・大根) 50~100 白身魚の薄くず煮つぶし 15~30 ブロッコリーの軟らか煮つぶし 15~30 ミルク160~100	煮込みうどん(人参・大根) 100~120 白身魚の薄くず煮粗ぼぐし 20~30 ブロッコリーの軟らか煮 20~30 ミルク100~60	のっぺいうどん 120~130 魚の照り焼き 三色サラダ
	ミルク200	ミルク200	ミルク~200 おじや(人参)	ミルク(180~100)又は牛乳 おじや(人参)~ひじきおこわ
10(土) 24(土)	つぶしがゆ 5~50 麸のペースト 5~20 ほうれん草のペースト 5~20 うすい味噌汁(汁のみ)~50 ミルク180~160	おかゆ 50~80 麸の薄くず煮つぶし 20~40 ほうれん草の軟らか煮つぶし 15~30 味噌汁(汁のみ)50~80 ミルク160~100	おかゆ~軟飯 90~80 麸の薄くず煮 30~50 ほうれん草の軟らか煮~ ほうれん草ときゅうりのおひたし 15~25 味噌汁(玉ねぎ)80~100 ミルク100~60	軟飯~ごはん 90~80 豚肉の炒め煮 ほうれん草ときゅうりのおひたし 味噌汁 みかん
	ミルク200	ミルク200	ミルク~200 お菓子(ハイハイイン)	ミルク(180~100)又は牛乳 カステラ(満1歳~)
13(火) 27(火)	パンがゆ(食パン) 5~50 絹豆腐のペースト 5~25 ブロッコリーのペースト 5~20 うすい野菜汁(汁のみ)~50 ミルク180~160	パンがゆ(食パン) 50~80 絹豆腐の薄くず煮つぶし 25~40 ブロッコリーの軟らか煮つぶし 15~30 野菜汁(汁のみ)50~80 ミルク160~100	ロールパン 20~30 絹豆腐の薄くず煮 30~50 ブロッコリーの軟らか煮 20~30 野菜汁(人参・玉ねぎ)80~100 ミルク100~60	ロールパン 30~35 豆腐のミートグラタン 茹で野菜 わかめスープ みかん
	ミルク200	ミルク200	ミルク~200 おじや(人参)	ミルク(180~100)又は牛乳 おじや(人参)~タやけごはん

※離乳後期に乳児食から取り分けて使用する場合、味付けは薄く、硬さは軟らかめにしています。

※離乳完了期の主菜・副菜・汁物・おやつの分量については乳児食の8割からを目安としています。

※離乳食の始まりや、献立の移行期などは、個別に配慮して内容を変更することができます。

令和8年1月

離乳食予定献立表

こども未来局保育・子育て推進部

日安月	離乳初期	離乳中期	離乳後期	離乳完了期
	生後5~6か月頃	生後7~8か月頃	生後9~11か月頃	生後12~18か月頃
14(水) 28(水)	つぶしがゆ 5~50 じゃが芋のペースト 5~20 キャベツのペースト 5~20 うすい味噌汁(汁のみ)~50 ミルク180~160	おかゆ 50~80 鶏ささみ薄くず煮つぶし 10~25 キャベツの軟らか煮つぶし 15~30 味噌汁(汁のみ)50~80 ミルク160~100	おかゆ~軟飯 90~80 鶏ささみ薄くず煮粗つぶし20~30 キャベツの軟らか煮~ ツナサラダ 15~25 味噌汁(じゃが芋)80~100 ミルク100~60	軟飯~ごはん 90~80 肉じゃが ツナサラダ 味噌汁
	ミルク200	ミルク200	ミルク~200 お菓子(マンナ)	ミルク(180~100)又はのむヨーグルト ニューナイ豆腐
15(木) 29(木)	つぶしがゆ 5~50 白身魚のペースト 5~15 人参のペースト 5~20 うすい清汁(汁のみ)~50 ミルク180~160	おかゆ 50~80 白身魚の薄くず煮つぶし 15~30 人参の軟らか煮つぶし 15~30 清汁(汁のみ)50~80 ミルク160~100	おかゆ~軟飯 90~80 白身魚の薄くず煮粗ほぐし 20~30 人参の軟らか煮~ 人参ときゅうりの酢の物(除れんこん) 15~25 清汁(かぶ)80~100 ミルク100~60	軟飯~ごはん 90~80 魚のザンギ れんこんの酢の物 清汁(除えのきたけ)
	ミルク200	ミルク200	ミルク~200 バター付パン	ミルク(180~100)又は牛乳 小倉サンド
16(金)	つぶしがゆ 5~50 鶏のペースト 5~20 小松菜のペースト 5~20 うすい味噌汁(汁のみ)~50 ミルク180~160	おかゆ 50~80 鶏の薄くず煮つぶし~ 鶏レバー薄くず煮つぶし 10~20 小松菜の軟らか煮つぶし 15~30 味噌汁(汁のみ)50~80 ミルク160~100	おかゆ~軟飯 90~80 鶏レバー薄くず煮つぶし 20~30 小松菜の軟らか煮 20~30 味噌汁(大根)80~100 ミルク100~60	軟飯~ごはん 90~80 レバーのカレー焼き 青菜の炒め煮 味噌汁(除なめこ) ぽんかん
	ミルク200	ミルク200	ミルク~200 お菓子(カルケット)	ミルク(180~100)又は牛乳 かわさき餃子まん
17(土) 31(土)	つぶしがゆ 5~50 絹豆腐のペースト 5~25 ほうれん草のペースト 5~20 うすい味噌汁(汁のみ)~50 ミルク180~160	おかゆ 50~80 絹豆腐の薄くず煮つぶし 25~40 ほうれん草の軟らか煮つぶし 15~30 味噌汁(汁のみ)50~80 ミルク160~100	おかゆ~軟飯 90~80 絹豆腐の薄くず煮~ ふわふわオムレツ 20~30 ほうれん草の軟らか煮 20~30 味噌汁(生わかめ)80~100 ミルク100~60	軟飯~ごはん 90~80 厚焼き卵 ひじきの胡麻和え 味噌汁
	ミルク200	ミルク200	ミルク~200 おじや(青のり)	ミルク(180~100)又は牛乳 おじや(青のり)~青のりごはん
26(月)	つぶしがゆ 5~50 人参のペースト 5~20 さつま芋のペースト 5~20 うすい野菜汁(汁のみ)~50 ミルク180~160	おかゆ 50~80 鶏ささみ薄くず煮つぶし 10~25 さつま芋の軟らか煮つぶし 20~30 野菜汁(汁のみ)50~80 ミルク160~100	おかゆ~軟飯 90~80 鶏ささみ薄くず煮粗つぶし20~30 黄金煮 20~30 野菜汁(人参・白菜)80~100 ミルク100~60	軟飯~ごはん 90~80 八宝菜(除干ししいたけ・かまぼこ) 黄金煮 ぽんかん
	ミルク200	ミルク200	ミルク~200 米粉のホットケーキ	ミルク(180~100)又は牛乳 小豆ドーナツ
30(金)	つぶしがゆ 5~50 鶏のペースト 5~20 小松菜のペースト 5~20 うすい味噌汁(汁のみ)~50 ミルク180~160	おかゆ 50~80 鶏ささみ薄くず煮つぶし 10~25 小松菜の軟らか煮つぶし 15~30 味噌汁(汁のみ)50~80 ミルク160~100	おかゆ~軟飯 90~80 鶏ささみ薄くず煮粗つぶし20~30 小松菜の軟らか煮 20~30 味噌汁(大根)80~100 ミルク100~60	軟飯~ごはん 90~80 鶏肉のカレー焼き 青菜の炒め煮 味噌汁(除なめこ) ぽんかん
	ミルク200	ミルク200	ミルク~200 お菓子(カルケット)	ミルク(180~100)又は牛乳 かわさき餃子まん

※離乳後期に乳児食から取り分けて使用する場合、味付けは薄く、硬さは軟らかめにしています。

※離乳完了期の主菜・副菜・汁物・おやつの分量については乳児食の8割からを目安としています。

※離乳食の始まりや、献立の移行期などは、個別に配慮して内容を変更することができます。